

## 1000 Pattes - La dernière séance de marche nordique 2025

Forêt de Buzet sur Tarn, 9h30, un horaire inhabituel pour notre séance de marche nordique et c'est ainsi puisque c'est la dernière avant les fêtes de fin d'année.

Nous sommes une douzaine, prêts à écouter le coach du jour pour notre échauffement version Noël et en musique.



La première partie se déroule à une allure assez tranquille, On rediscute sur la technique de la foulée, le déroulé du pied, ça papote, ça rigole, et quelques pauses.





Des exercices de renforcement musculaire, on sent que l'ambiance est plus à se diriger vers notre auberge espagnole





Le renforcement musculaire en trio et hors programme ...



Le pas s'accélère sur la deuxième partie du trajet direction l'apéro.





Et le meilleur pour la fin dans la bonne humeur ... du salé, du sucré, des huitres et une visite inattendue, Anne Sophie...

